

厚木テニス協会主催
(協賛：厚木市体育協会／協力：松田健康スタジオ)

プロトレーナーによるメディカルセミナー 「松健式メソッドであなたの体幹を鍛えよう！」

今年度の厚木テニス協会主催メディカルセミナーでは、松田和彦氏（松田健康スタジオ代表）をお招きし、指導者養成を目的にスポーツを楽しむための「動ける身体づくり」を可能にする松健式メソッドをご指導いただきます。

松健式メソッドは、体操・歩行・走行法をベースに、スムーズに動くために必要な基本的体力要素にスポットを当てて、対象者に応じた様々なオプションを追加したトレーニング法です。

今回のメディカルセミナーでは、午前は座学、午後は実践練習会を予定しています。

松田氏は、実際に2017年厚木テニス選手権優勝の川口泰明さんのトレーナーであり、川口さんをデモンストレーターとしてお招きして、実際のフィジカルプログラムをご紹介します。

動ける、そして、ブレない身体にするために、ぜひ、この貴重な機会をご活用ください。

=====詳細=====

1. 2018年9月24日（月・祝）

2. セミナー 9：30～11：45 【受付開始時間 9：15】

実践練習会 13：00～15：00 【受付開始時間 12：45】

(注) ①午前みの参加、または1日参加のどちらかをお選びください。

②雨天の場合は、午前のみ体育館会議室にて講義を行い、実践練習会は中止になります。

3. 会場： 荻野運動公園（テニスコート4面）

4. 参加料：無料

5. 申込締め切り：2018年9月14日（金）正午12時

6. 講義内容（予定）

- ・コンディショニング、運動処方基礎知識の説明
- ・オンコートで具体的なトレーニングの実践と、対象者のレベルに応じて強度の調整方法
- ・ブレない体幹を作れるメニューの提案

7. 対象者：（厚木市テニス協会加盟団体所属の）

- ①公認指導員
- ②指導員をめざしているプレーヤー
- ③テニスを楽しむためのメディカルに関する知識を獲得したいプレーヤー。

8. 定員50名

(申し込み多数の場合は、上記②③のカテゴリーより抽選になる場合があります。ご了承ください。)

9. 講師プロフィール

松田 和彦 (まつだ かずひこ)

東海大学体育学部卒業. 体育学士

神奈川衛生学園非常勤講師 26 年 (保健体育. 健康運動実践)

パーソナルフィットネスジム松田健康スタジオ経営 25 年

伊勢原高校男子ソフトボール部ストレングスコンディショニング指導 10 年

向上高校剣道部ストレングスコンディショニング指導 5 年 他、経歴多数

主なパーソナルレッスン指導歴 (プロゴルファー. 競輪選手. プロボクサー. テニス)

お客様の要望に応じてこれまで 3 万レッスン以上の指導実績!



profile

1966 年 宮崎県出身

1983 年 東海大学体育学部
社会体育学科卒業・体育学士
多数スポーツクラブインストラクター経験後

1993 年 独立
パーソナルフィットネスジム
松田健康スタジオ設立
企業トレーニング室
市トレーニングルーム
高校契約トレーナー
としてトレーニング指導
健康講座など経歴多数

現在、神奈川衛生学園スポーツ医学
非常勤講師23年
2011年来、発作性心室細動で緊急入院以来
2度のAF手術を受け体力回復過程で
独自の運動メソッド
「心体調律楽運動」を創り上げる。

2015 年 9 月商標登録認定

9. 申込方法

所属団体、氏名、連絡先、公認指導員か否か、指導員受験希望か否か、参加する部 (午前のみ、または全日 (午後のみは不可)) を明記の上、団体代表者を通して、まとめて申し込んでください。メールの件名には必ず「**メディカルセミナーの申し込み**」と明記してください。

(※加盟団体の代表の方、お手数ですが、取りまとめよろしくお願ひします)

10. 申込先 & 問合せ先 : s-ata@atsugi-tennis.jp

11. 雨天時確認先

雨天時の確認は、当日 8 : 00 ~ 8 : 30 の間に下記携帯にお願いします。

指導部長 和田 : (携帯) 090-8315-4732

2018 年 8 月 1 日

厚木市テニス協会

理事長 橋本 満則

指導部長 和田 任弘

担当理事 塩谷 昌弘

* 次回指導者養成教室 (第 3 回) は 11 月 25 日になります。